

運動教室のご案内

第2期 ストレッチ教室

木曜の部(毎週木曜日) 日 時 8月6日、13日、20日、27日 9月3日、10日、17日、24日(全8回)
午後3時～4時(60分)

金曜の部(毎週金曜日) 日 時 8月7日、14日、21日、28日 9月4日、11日、18日、25日(全8回)
午後3時～4時(60分)

- 場 所 町総合体育館
- 内 容 ストレッチ、筋力トレーニング、レクリエーションなど
- 定 員 20人
- 参加費 町内200円(1回)
町外400円(1回)
- 持参物 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、
タオル、マスク
- 講 師 NPO法人クラブおおづスタッフ
※体調確認のため、教室参加時に体温
をおたずねします



第2期 貯筋ステーション

夜の部(毎週火曜日) 日 時 8月4日、11日、18日、25日 9月1日、8日、15日、29日(全8回)
午後7時～8時(60分)

場 所 楽善ふれあいプラザ

昼の部(毎週水曜日) 日 時 8月5日、12日、19日、26日 9月2日、9日、16日、23日、30日(全9回)
午後2時～3時(60分)

場 所 町総合体育館

- 内 容 椅子に座ったままでもできる簡単な運動、筋力トレーニングなど
- 定 員 15人
- 参加費 無料
- 持参物 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、
タオル、マスク
- 講 師 NPO法人クラブおおづスタッフ
※体調確認のため、教室参加時に体温
をおたずねします



- 申し込み・問い合わせ NPO法人クラブおおづ
町総合体育館トレーニングルーム
平 日 午前9時～午後9時
日曜・祝日 午前9時～午後5時
休館日 毎週火曜日
☎ 096(293)8088